magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 9. 1. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Citrusy - šťavnatá dužina pod tuhou kůrou

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Citrusy---stavnata-duzina-pod-tuhou-kurou__s10010x10148.html

V zimní sezoně jsou citrusy velice oblíbené - nejen pro svou veselou zářivou barvu, ale i pro nakyslou osvěžující chuť a vysoký obsah vitamínu C. Citrusy jsou vítaným zpestřením naší stravy vedle běžně dostupných tuzemských druhů ovoce, které si můžeme dopřát téměř celoročně. Odkud pochází, co nám mohou nutričně nabídnout a na co si při jejich konzumaci dát pozor?

Zdroj: Citrusy ze Shutterstock

Šťavnatá dužina pod tuhou kůrou

Citrusy se nazývají rostliny, které patří do čeledi routovitých - jsou to nízké stromky nebo keře s různým tvarem listů. Plodem je hesperidium (typ bobule), které má tuhou kůru (žluté, oranžové či zelené barvy), pod níž se nachází

vláknitý obal, který kryje šťavnatou dužinu. **Původně pochází z tropických a subtropických oblastí Asie, dnes se hojně pěstují také v oblasti kolem Středozemního moře. Mezi citrusy patří citrony, limety, pomeranče, mandarinky, pomelo, grep a kumkvat.**

Jaké živiny v nich najdeme?

Citrusy obsahují velký podíl vody, hojně je v nich zastoupena kyselina askorbová (vitamín C), kyselina citronová, karotenoidy, draslík a také vápník. Vláknité slupky obsahují pektin, rozpustnou vlákninu (pektin získaný z citrusů se využívá např. při zavařování ovoce). Ze slupek se získávají také esenciální oleje, které se používají v kosmetice, potravinářské výrobě.
Citrusové plody obsahují jen minimum bílkovin a tuků, menší podíl jednoduchých sacharidů - nejsou tedy příliš sladké a jsou vhodné i při snaze o snížení hmotnosti. Přesto bychom jich neměli sníst mnoho.

Pokud máte rádi čerstvě vymačkanou šťávu z ovoce nebo smoothie, nezapomeňte na ředění - kvůli vysokému obsahu kyselin má šťáva z citrusových plodů negativní vliv na zubní sklovinu. Citrusové plody jsou ošetřeny postřikem, je vhodné je tak před zpracováním a konzumací pečlivě omýt teplou vodou. Pokud chcete použít i kůru (např. do dezertu, apod.), bude

lépe zvolit plod z ekologického zemědělství (bio).

Různé druhy citrusů s různou chutí

Citrony jsou nejvíce kyselé, jejich slupka má zářivě žlutou barvu. **Limety**, které jsou zelené, jsou o něco menší než citrony, i jejich chuť je méně kyselá. Nejvíce se využívají pro okyselení pokrmů při dochucení nebo také pro ozdobu.

Mandarinky a pomeranče mají zářivě oranžovou barvu, jsou více sladké než citron či limeta, je možné je využít jako jeden ze **zdrojů vápníku** při bezmléčné dietě.

Kumkvat je často popisován jako malý pomeranč - jako jediný se konzumuje i s kůrou, která je tenká a měkčí. Někdy může mít mírně nahořklou chuť.

Pomelo a grep mají ze všech citrusů nejvíce nahořklou chuť - je vhodné vyloupat z vláknitých slupek (čímž ale snížíme obsah vlákniny). Grep je dnes dostupný ve více barevných variantách, růžový či červený grep je obvykle méně hořký než grep bílý. Grep ani pomelo nepřislazujte, raději jej případně kombinujte s jiným (sladším) typem ovoce - např. lesní plody či jahody.

Vitamín C - kyselina askorbová

Člověk si nedokáže vitamín C v organismu vytvořit, musí jej tedy přijmout ve stravě. Denně bychom měli přijmout 75 - 100 mg vitamínu C. Pokud denně sníme 1 pomeranč o váze 150 g, budeme mít vitamínu dostatek.
Vitamín C potřebujeme pro dobré hojení ran a fungování imunitního systému, chrání nás před únavou a zhoršenou výkonností, před působením volných radikálů, pomáhá k efektivnějšímu využití železa z rostlinných zdrojů. Při zvýšené tělesné námaze nebo stresu se jeho potřeba zvyšuje.

Ne pro všechny jsou citrusy dobrou volbou

Ten, kdo trpí alergiemi či atopickým ekzémem, by měl však citrusové plody konzumovat s opatrností. Citrusové plody jsou poměrně častými původci alergických reakcí, může se po jejich konzumaci objevit zhoršení atopického ekzému, výraznější svědění.

Trápí-li člověka pálení žáhy nebo bolesti žaludku, je také vhodnější se citrusům spíše vyhnout - jejich výrazná kyselost může zažívání ještě více podráždit a potíže zhoršit.

Pozor na konzumaci grepů a pomela (i karamboly) by měli dát lidé, kteří užívají některý typy léků. Tyto typy citrusových plodů mohou interagovat s metabolismem některých typů léků v organismu. Užije-li člověk lék a zkonzumuje-li grep, karambolu, pomelo nebo džus z nich, může se hladina užitého léku v krvi výrazně zvýšit. **Jedná se o např. o léky na snížení hladiny cholesterolu v krvi označované jako statiny nebo léky ovlivňující centrální nervovou soustavu, některé typy antiobiotik, aj..**

Nejste-li si jisti, zda neužíváte takové léky, poraďte se s lékárníkem nebo lékařem. Informaci o možné interakci s těmito typy ovoce také najdete v příbalovém letáku léčivého přípravku.

Zpestřete si stravu citrusovým ovocem. Chcete-li sladší chuť, zvolte mandarinku či pomeranč, máte-li rádi hořko-sladkou chuť, zvolte grep či pomelo. Osvěží vás, doplníte vitamín C a ještě si pochutnáte.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz